



## Guías para la salud digestiva:

El sistema digestivo es la raíz física de la mayoría de las enfermedades en el cuerpo.

Imagínate comer de un mismo plato sucio todos los días y nunca lavarlo. ¿Suena feo cierto?

Bueno, eso mismo pasa con nuestro organismo cuando no lavamos, ni limpiamos nuestra boca y lengua todas las mañanas al despertarnos

Nuestro cuerpo realiza procesos de desintoxicación y limpieza interna todas las noches mientras dormimos, y deposita esas toxinas en la superficie de la lengua

Así que, al removerlas por medio de la limpieza de la lengua y boca, estamos evitando que ingresen nuevamente a nuestro sistema; de lo contrario, estamos devolviendo toda esa suciedad a nuestro interior, lo que puede traer enfermedades a largo plazo, como explica la Medicina Ayurveda

Más allá de esta acción limpiadora, la importancia de esta práctica, está dada por su efecto beneficioso sobre el agni o fuego digestivo del cual depende todo nuestro metabolismo

En la práctica sería así:

☞ Al levantarte y antes de ingerir cualquier alimento o agua, mira tu lengua al espejo, ya que esto también puede darte información acerca de procesos patológicos que se puedan estar generando en tu cuerpo. La lengua debe verse rosada con una capa blanca delgada en su superficie y fácilmente removible.

☞ Limpia tu lengua con un limpiador especial que es una pieza de metal larga, delgada y plana que se dobla en forma de "U", si no la tienes (muchos mercados saludables lo venden hoy en día), puedes usar una cuchara de acero inoxidable. Ponte frente a un espejo y saca la lengua. Coloca el raspador o cucharada (por el borde de la punta), lo más atrás posible en tu lengua, y tira del raspador o cuchara hacia la punta de la lengua. Con una presión firme pero SUAVE. Con la cuchara debes pasarlo por toda la superficie de la lengua, un área a la vez. Enjuaga el implemento y repítelo hasta que tu lengua se vea limpia (generalmente entre 5 y 10 veces).

☞ Luego lava tus dientes normalmente.

Ahora si puedes comenzar a ingerir alimentos, se recomienda agua tibia o una infusión tibia de acuerdo a tu constitución.

**Comienza tu día tomando agua sola, tibia o calientita, a sorbos, mientras estás sentado tranquilo.**



1. Mastica bien los alimentos hasta que quede una masa homogénea antes de tragar.
2. No comas mientras esté distraído por la televisión, la conversación o la lectura excesiva.
3. No tomes bebidas frías justo antes de comer. Eso debilita la digestión.
4. No bebas grandes cantidades de líquido durante las comidas, y menos si es frío, ya que esto también debilita el fuego digestivo. Media taza de agua a temperatura ambiente o tibia, en promedio, o una infusión digestiva.
5. Come sólo alimentos preparados por manos amorosas y de una manera amorosa. La energía de quien cocina está siempre en la comida. Evite comer alimentos preparados con resentimiento. No solo nos tomamos la comida, sino también las emociones del chef.
6. Haz que el comer sea un ritual sagrado. Haz una pausa por un momento, relájate y da gracias antes de empezar.
7. Después de comer, descansa por un tiempo corto para dejar que la comida haga la digestión antes de pasar a la siguiente actividad.
8. Come a un ritmo moderado hasta que estés tres cuartos lleno. No quedes a punto de estallar.
9. La digestión es más fuerte cerca del mediodía, cuando el sol está en su apogeo. Los ritmos del cuerpo son similares a los del universo. Por lo tanto, es mejor comer tu comida más grande al mediodía. En cambio, las comidas de la mañana y la noche deben ser más ligeras.
10. Toma el agua y las bebidas a temperatura ambiente o más caliente. Las bebidas frías destruyen el fuego digestivo y disminuyen la digestión. Esto es cierto no solo a la hora de comer, sino para todo el día.
11. Permita el espacio de mínimo tres a cuatro horas entre comidas para digerirlas bien. Esto le permite a la mayoría de las personas tener tres a cinco comidas diarias.
12. Come cuando realmente tengas hambre y bebe cuando tengas sed, esto ayuda a descansar el sistema digestivo.
13. No reprimas los impulsos naturales de ir al baño, toser, estornudar, dormir, comer, beber, expulsar gases, tampoco los fuerces si no tienes ganas. No te aguantes el hambre, ni comas sin hambre.
14. Come en horario regular, respetando los horarios de alimentación

*¡Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare!*

*¡Oh Mi Señor, déjame ser un instrumento de Tu Amor!*

PROFESIONAL: DRA. SONIA MARCELA BENJUMEA RUIZ / RM: 1128269174

Casa Shanti-Centro de Sanación Integral: Calle 24 A # 58-15 Cabañas-Bello. Tels: 6125544-3122789579